

# Sabroso Arroz Frito

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

- 2 cucharadas aceite en aerosol o margarina
- 1 taza arroz regular, sin cocer
- 3 cucharadas cebolla finamente picada
- 1/2 taza zanahorias picadas o ralladas
- 2 tazas agua
- 4 huevos batidos
- 4 claras de huevos batidas
- 1/4 taza leche sin grasa
- 1/2 taza chícharos
- 2 cucharadas salsa de soya

## Preparación

1. En una sartén a fuego medio, ponga a cocer en el aceite el arroz, cebolla picada, y las zanahorias picadas, revolviendo frecuentemente hasta que estén ligeramente dorados.
2. Léntamente agregue agua. Reduzca el fuego, cubra y hierva hasta que el líquido se haya consumido y el arroz esté suave, unos 20 minutos.
3. Bata los huevos en un recipiente hondo. Agregue la leche, chícharos y salsa de soya. Vierta sobre la mezcla de arroz caliente en la sartén.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>220</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	124 mg
<b>Sodio</b>	<b>403 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>30 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>10 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	49 mg
Hierro	N/A
Potasio	185 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1/4 taza
 Granos	1 onza
 Alimentos que contienen proteínas	1 onza

4. Ponga a cocer a fuego medio. Cuando la mezcla comience a espesarse, suávemente raspe una espátula a lo largo del fondo y los lados de la sartén. Esto permite que la mezcla de huevo esté bien cocida. Continúe cociendo hasta que los huevos tengan una textura firme.

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, A Family Living Program